

INTERET DE L' APPRENTISSAGE DE L' AUTO HYPNOSE POUR DES PATIENTS SOUFFRANT D' OBESITE

Expérience de mise en place d'ateliers d'auto hypnose
en groupe



AUTO HYPNOSE

- L'AH consiste à appliquer seul des techniques d'hypnose préalablement apprises
- Il s'agit d'un travail de recentrage sur son vécu intérieur, permettant ainsi d'installer de la sérénité, de la stabilité, du confort, de la légèreté...afin de se protéger d'une émotion, d'une douleur...
- L'hypnose est un processus naturel
- Il s'agit d'un état modifié de conscience obtenu par la focalisation et la fixation de l'attention



OBJECTIFS

- Activation des ressources auxquelles nous n'avons pas ou plus accès
- Arrêter la conscience critique
- Gestion des émotions
- Gestion des TCA
- Reprendre le contrôle
- Exploration sensorielle
- Soigner la dissociation dans le corps
- Soigner la dissociation corps /esprit
- Accompagner les changements – gérer le chaos
- Préparation à la chirurgie bariatrique



MISE EN PLACE DE L'ATELIER D'AUTO HYPNOSE EN GROUPE



- Mise en place depuis 2 ans
- Patients présentant des TCA
- Le collectif peut créer une dynamique de changement
- 1 fois par semaine – 1h/1h15 – séjour de 3 semaines
- Participation volontaire
- Le groupe de compose de 6 patients en moyenne



- Les patients vont apprendre à:

- Définir un objectif

- 4 à 6 techniques

- S'installer

- Lieu protégé

- Temps dédié, durée limitée, fréquence

- Respect du protocole de base



Merci de votre attention

